

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 59 (2002)  
**Heft:** 12: Fremde bei uns zu Haus  
  
**Rubrik:** Leserforum

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Das Leserforum

## Erfahrungsberichte

In dieser Rubrik veröffentlichen wir Briefe von Lesern, die andere Leser um Hilfe bei Gesundheitsproblemen bitten. Wir geben die Ratschläge unverändert weiter und weisen darauf hin, dass es sich um persönliche Erfahrungen handelt, die nicht in jedem Fall in gleicher Weise auf eine andere Person anzuwenden sind. Beanspruchen Sie daher im Zweifelsfall fachlichen Rat. Wir danken allen, die Ihre Erfahrungen mitteilen.

### Schaub-Kost

Frau V. S. aus Illnau wollte gerne wissen, welche Erfahrungen die GN-Leser mit der Schaub-Kost gemacht haben.

Frau A. S. aus Haitenbach schreibt: «Ich habe die Schaub-Kost ungefähr vier Monate lang gemacht. Ich kann sagen, dass man gut gesättigt ist und deswegen gut abnehmen kann. Ich habe allerdings auch gemerkt, dass sich mein Körpergeruch durch die Milchprodukte (Käse und Sahne) verändert hat. Ich musste die Kur abbrechen, da sich eine Milcheiweiss-Allergie einstellte.»

Frau M. W. aus Fisisbach teilt folgende Erfahrung mit: «Ich bin 62 und leide schon 25 Jahre lang unter Polyarthrit, trotzdem musste ich mich jetzt erstmals einer Operation am Knie unterziehen. Ich kann die Schaubkost nur empfehlen. Ich fühle mich wohl, habe kein Übergewicht, keine Blähungen und bin fast nie erkältet. Bin zur Zeit in Zurzach in Kur und auch hier halte ich mich an die Schaub-Kost: Zum Frühstück nehme ich Kaffee, Rahm, Butter, Käse und eine Frucht. Mittags esse ich Fleisch und Gemüse, keine Suppe, keinen Salat und kein Dessert. Abends nur wenig Fleisch, etwas Käse und Butter. Dank der Schaub-Kost habe ich keine Wallungen und keine Lust auf Süßes mehr.»

Anmerkung der Redaktion: Die Physio- und Atemtherapeutin Milly Schaub aus Zürich entwickelte vor 35 Jahren die nach ihr benannte Kost, welche reich an Eiweiss, jedoch arm an Kohlenhydraten und Säuren ist und bei der auf Süßigkeiten, Brot, Flockenmüsli, Teigwaren usw. verzichtet und der Fruchtekonsum eingeschränkt werden soll.



*DIE LESERFORUM-GALERIE*

*Andreas Dörig: Jungfuchs geniesst das Sonnenlicht*



Infos: Schaub Institut, Im Wyl 18, CH 8055 Zürich, Telefon +41-1-463 19 14/Fax +41-1-462 11 21, E-Mail: info@schaub-institut.ch, Internet: www.schaub-institut.ch

### Schluckbeschwerden

Frau R. K. aus Dietikon leidet beim Schlucken unter einem Knallen oder Knirschen im Hals, das der Arzt auf trockene Schleimhäute zurückführt. Das empfohlene Gurgeln mit Emser Salz half jedoch nicht.

Frau E. B. aus Wil berichtet: «Vor einem Jahr hatte ich ebenfalls Schluckbeschwerden. In der Nasen-Hals-Ohrenklinik des Kantonsospitals Zürich diagnostizierten die Ärzte auch

einen trockenen Hals. Man verschrieb mir ebenfalls *Emser Salz*, daneben auch noch *Blackcurrent Tabletten* (ohne Zucker) zum Lutschen, und dann sollte ich viel trinken, vor allem *Salbeitee*. Es braucht Geduld, doch alles zusammen hat bei mir gewirkt. Wenn ich wieder Beschwerden habe, trinke ich wieder Tee, lutsche die Pastillen und gurgle mit dem Salz. Ich esse möglichst keine Nüsse mehr, sie verursachen bei mir einen trockenen Hals.»

Die dipl. Farbtherapeutin T. P. aus Schiers meint: «Ihre Schluckbeschwerden bekommen Sie in den Griff durch die Einnahme des *Schüssler-Salzes Nr. 8 Natrium chloratum*. Es wirkt auf den Wasserhaushalt der Zellen. Neh-

men Sie die erste Dosis morgens nach dem Aufstehen, um den Speichelfluss anzuregen.»

Herr E. G. aus Hamburg teilt mit: «Ich empfehle *Parakresse-Urtinktur* (*Spilanthes oleracea* Ø). Das homöopathische Mittel wird bei Beschwerden im Mund angewendet (z.B. Entzündungen, Aphten, schmerzhafte Bläschen auf der Mundschleimhaut). Dosierung: 2-mal täglich 40 bis 50 Tropfen auf ein halbes Glas lauwarmes Wasser geben und damit den Mund gründlich spülen.»

### Erythema nodosum

Frau V. S. aus Illnau leidet seit Jahren unter immer wiederkehrenden Schüben von Erythema nodosum, der so genannten Knotenrose, die meist symmetrisch an den Unterschenkeln, Knie- und Fussgelenken auftritt, sehr schmerzhaft ist und häufig mit einem allgemeinen Krankheitsgefühl verbunden ist. Die Krankheit tritt gehäuft bei Frauen und im Frühjahr und Herbst auf. Oft bildet sie sich nach drei bis sechs Wochen von selbst zurück.

Das A. Vogel Gesundheitsforum meint: Frau S. sollte nicht re-



DIE LESERFORUM-GALERIE

Ursula Lanz: Ganz geduldig Goldfische gucken



signieren und doch nochmal einen guten Dermatologen zu Rate ziehen oder eine gute Hautklinik aufsuchen. Bei Erythema nodosum müsse auch immer an Morbus Boeck (sprich Buhk) gedacht werden. Dies sollte abgeklärt werden.

### Nachtrag zu Polymyalgia rheumatica

Frau A. C. aus Soglio machte folgende sehr gute Erfahrung: Sie nahm Lachesis D6 und 3-mal täglich 2 Tabletten Echinaforce. Gleichzeitig reduzierte sie die Cortisonmenge schrittweise bis auf 2 Milligramm und verzichtete nach einem halben Jahr ganz darauf. Sie nahm nur noch Lachesis und Echinaforce. (Anm. d. Red.: keine Indikation der Echinaceapflanze.)

Frau S. G. aus B. schreibt: «Ich habe bei meinen sehr schlimmen Entzündungen im Rücken und bei meiner Tochter bei Weichteilrheuma sehr gute Erfahrungen mit *Wobenzym* gemacht. Erhältlich in Apotheke. Hersteller: Mucos Pharma GmbH & Co. D 82524 Geretsried. Wir hatten gar keine Nebenwirkungen.»

## Neue Anfragen

### Leberzysten

Frau E. W. aus H. schreibt: «Vor einiger Zeit wurden bei mir (75) gutartige Zysten an und in der Leber festgestellt. Kennt jemand die Ursache oder weiss, was dagegen zu tun ist?»

### Heisse Hände und Füsse

Frau E. K. aus Bunde fragt: «Wer hat Erfahrung mit heissen Händen und Füssen (burning feet) und kann mir einen Rat erteilen? Einen möglichen Zusammenhang mit Diabetes vermute ich nicht.

### Dupuytren-Kontraktur

Frau M. F. aus Stuttgart schreibt: «Ich leide seit Jahren an Dupuytren an beiden Händen. Durch die Verdickungen waren mehrere Finger an der Wurzel abgeknickt. Vor vier Jahren wurden an der rechten Hand drei Finger erfolgreich operiert, vor einem Monat an der linken Hand zwei Finger. Vor der ersten Opera-

tion wurde ich darauf aufmerksam gemacht, dass sich die Beugekontraktur neu bilden kann, und jetzt muss ich zu meinem Kummer feststellen, dass Ring- und kleiner Finger der rechten Hand anfangen, sich zu verdicken und zu krümmen. Ich würde mich sehr über Erfahrungen und Ratschläge der GN-Leser freuen, so dass ich eventuell später eine weitere Operation vermeiden kann.»



Dupuytren'sche Kontraktur: Die Krankheit, deren Ursache unbekannt ist, beginnt mit Knoten und verdickten Strängen auf der Handinnenseite. Nach Monaten, öfter nach Jahren endet sie mit der Versteifung der Finger in Beugestellung der Grund- und/oder Mittelgelenke.

### Migräne

Frau M.-T. M aus Engi erbittet dringend Rat: «Meine Schwester (75) leidet seit gut 40 Jahren an unerträglichen Migräneanfällen, momentan bis zu 25 Tage im Monat. Man kann sagen, sie hat sämtliche naturheilkundlichen und schulmedizinischen Therapien über sich ergehen lassen und wirklich aktiv mitgearbeitet, leider ohne Erfolg. Nun fehlt ihr die Kraft und der Mut noch etwas zu unternehmen. Wer oder was könnte ihr noch helfen?»

## Leserinnen und Leser fragen Leser/innen

Anfragen an das Leserforum der «Gesundheits-Nachrichten» an:

A. Vogel Gesundheitsforum/GN-Leserforum  
Postfach 43, CH 9053 Teufen  
Fax 071/335 66 12  
E-Mail: [info@gesundheitsforum.ch](mailto:info@gesundheitsforum.ch)